

なわとびカード

上級


中野本郷小学校

年 組 名前

とびかた	級	5	4	3	2	1
なわをむすんで、歩くときは、グリップを持つ。						
両足とび	30					
両足とびを続けてとぶ				30秒	1分	
後ろとび	15	20	25	30	40	
ケンケンとび	15					
かけ足とび	15	20	30			
後ろかけ足とび	10	15				
あやとび	5☆	10	15	20		
後ろあやとび				10☆	20	
交差とび		5☆	10	15	20	
後ろ交差とび						10☆
横ふり足とび				10☆	20	
前ふり足とび					5セット☆	10セット
かえしとび		5☆	10			
そくしんとび				5☆	10	
二重とび		1☆	3	5	10	
はやぶさとび						5☆
うしろ二重とび						3☆
前とび→後ろとび					前4☆ 後4	
先生の合格サイン						

- ・とべたら、その回数のところ、色をぬりましょう。
- ・級の回数をすべてとべたら、合格です。担任の先生にサインをもらいましょう。
- ・☆印の技は、必ず先生に見てもらいましょう。
- ・全部の級が合格したら、いよいよ名人編です。

たいかんトレーニングカード (なまえ)

	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
<p>①ひじをゆかにつけて 30びょう</p>  <p>ひざもはばす。 おしりはあげすぎたり さげすぎたりしないで、 まっすぐにする。</p>					
<p>② ①のかたちから 手足をあげる。 30びょう</p>  <p>みぎ手とひだり足 をあげる。 ひだり手とみぎ足 をあげる。 まっすぐにする。</p>					
<p>③かた足 T字バランス 30びょう</p>  <p>りょう手をかたとおなじ たかさにする。 かた足をこしのたかさま であげる。</p>					
<p>④オーバーヘッド スクワット 10かい</p>  <p>りょう手を まっすぐ上 にあげます。 足は、かたはばにひら きます。 ひざが、つまさきよりま えにでないように シャ がみます。</p>					
<p>⑤バランス ツイスト</p>  <p>かた足で立ちます。 みぎひじと ひだりひざをつ けます。 3かい れんぞくでやります。 ひだりひじと みぎひざをつ けます。 3かい れんぞくでやります。</p>					

ばっちりできた◎

まあまあできた○

むずかしかった△